

■研究・実践の課題（テーマ）

ビタミン E 代謝に関する研究

■主任研究者 池田彩子

■共同研究者 内田友乃

■研究・実践の目的、方法、結果、考察や提案等の概要

【目的】

ビタミン E は強力な抗酸化作用を持ち、健康維持に不可欠な栄養素であるが、若年女性では不足が懸念されている。本研究では、年代別の摂取実態を比較して不足要因を特定するとともに、手軽な食事改善が血中濃度に及ぼす影響を検証した。

【方法】

調査は二段階で実施した。まず、成人女性を対象に、食事記録と血液分析を用いてビタミン E の摂取量やその供給源（どの食品から摂っているか）を年代間で比較した（実験 1）。次に、若年女性を対象として、緑黄色野菜やナッツ類といったビタミン E を多く含む食品を「1 日 1 品以上加える」という、日常生活に取り入れやすい食事改善を約 20 日間行い、その前後の血中濃度の変化を測定した（実験 2）。

【結果】

若年女性は中年女性に比べて野菜の摂取量が極端に少なく、ビタミン E の多くを「油脂類」に依存して摂取している実態が明らかになった。この食品選択の偏りが、若年層におけるビタミン E 不足の構造的な要因であると推察される。また、食事改善の試みでは、全体の平均値に大きな変動はなかったものの、介入前の血中濃度が低かった対象者において上昇が確認された。

【考察】

本研究の結果は、食生活が不安定になりがちな若年層に対しても、特定の食品を意識的に選択するという簡便なアドバイスが、体内状態の改善に有効な支援策となり得ることを示している。今後は、特に対象を絞った効率的な栄養支援のあり方を検討していく必要がある。